

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan suatu periode peralihan usia yaitu dari masa anak-anak yang belum memiliki tanggung jawab sampai masa dimana sudah dituntut memiliki pencapaian tanggung jawab. Masa remaja adalah suatu fase perkembangan yang dinamis dalam kehidupan seseorang, dimana pada masa remaja ini ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, dan sosial (Suparto, 2011 dalam Haryanti Rusiana dan Kurniawati Danik).

Beberapa jurnal menyebutkan bahwa kesehatan reproduksi sangat penting untuk remaja putri, karena remaja putri pasti akan mengalami proses pubertas yaitu salah satunya ditandai dengan menstruasi. Pertumbuhan biologis yang muncul pertama kali yaitu sel reproduksi. Wulandari dan Anurogo dalam Marlinda Rofli (2011) Menstruasi adalah proses pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi secara berulang setiap bulannya. Menurut penelitian, ada ditemukan lebih dari 50 persen wanita mengalami gangguan dalam proses menstruasi. Salah satu gangguan yang terjadi dalam proses menstruasi adalah nyeri haid atau *dysmenorrhea* (Calis, 2011). Beberapa jurnal penelitian menyebutkan bahwa *dysmenorrhea* atau sering disebut dengan nyeri haid akibat ketidakseimbangan hormon progesteron dalam darah dan adanya peningkatan prostaglandin sehingga mengakibatkan kontraksi pada uterus dan *dysmenorrhea* merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh wanita yang telah mengalami menstruasi, memang tidak semua wanita mengalami *dysmenorrhea* (nyeri haid) namun hampir sebagian wanita mengalami nyeri haid. *Dysmenorrhea* memiliki karakteristik nyeri yaitu

sebelum menstruasi dan selama menstruasi. *Dysminorrhea* ini biasanya terjadi pada hari pertama sampai dengan hari kedua.

Puncak usia terjadinya *dysminorrhea* yaitu pada akhir remaja dan awal masa dewasa yaitu sekitar umur 17-25 tahun. *Dysminorrhea* ini memiliki gejala nyeri perut pada bagian bawah, mual, muntah, diare, cemas, depresi, nyeri kepala atau pusing, letih lesu, bahkan ada beberapa wanita yang mengalami *dysminorrhea* sampai pingsan. Nyeri haid atau *dysminorrhea* ini juga sangat mempengaruhi emosional dan kognitif penderitanya, sehingga kebanyakan wanita yang mengalami *dysminorrhea* suka marah, tidak mood atau mudah tersinggung karena peningkatan hormon ekstrogen, sehingga sangat terganggu dan sering tidak konsentrasi saat bekerja atau melakukan aktifitas lainnya, sehingga banyak wanita yang mengalami *dysminorrhea* sering absen di pekerjaannya atau sering absen masuk sekolah akibat rasa tidak nyaman yang ditimbulkan oleh *dysminorrhea* tersebut. Gangguan menstruasi berupa *dysminorrhea* ini harus sangat diperhatikan, karena jika tidak segera ditangani akan mempengaruhi dan mengganggu aktifitas sehari – hari (Lacovindes dalam Windastiwi, 2013).

Prevalensi *dysminorrhea* dalam beberapa penelitian menunjukkan frekuensi yang sangat tinggi. Dalam review sistemik WHO (*World Health Organisation*), kejadian rata-rata nyeri atau *dysminorrhea* pada wanita muda antara 16,8-81% dan wanita yang mengalami *dysminorrhea* berat sebanyak 10%-15%, sehingga mengakibatkan timbulnya keterbatasan aktivitas yang dikeluhkan oleh 15% remaja perempuan yang mengalami *dysminorrhea*. Kurniawati Dani dan Haryanti Rusiana (2017) menyatakan bahwa di Inggris 45- 97% wanita dengan keluhan *dysminorrhea*, dimana prevalensi hampir sama ditemui di Negara – Negara Eropa, namun pada negara Bulgaria angka kejadian *dysminorrhea* terendah dan negara yang tertinggi

dijumpai dengan kasus *dysminorrhea* yaitu pada negara Finlandia yaitu 94%. Remaja wanita di Australia mengalami penurunan aktifitas di sekolah, olahraga dan sosial karena *dysminorrhea* dan 24% pekerja perempuan remaja harus absen tiap bulan karena *dysminorrhea*. Prevalensi di Negara Indonesia tentang kejadian *dysminorrhea* sebanyak 64, 25% *dysminorrhea* primer (Larasati, Alatas Faridah, 2016).

Prawihardjo dalam Marlinda Rofli dkk (2009) dalam mengurangi nyeri *dysminorrhea* ada beberapa cara untuk mengurangi nyeri tersebut, yaitu terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Terapi farmakologi berupa pemberian obat jenis *analgesic*, obat pengurang nyeri, jamu, terapi hormonal, obat nonstreoid prostaglandin dan obat herbal lainnya sedangkan terapi nonfarmakologi berupa diet, massage, kompres hangat, mandi air hangat, distraksi, latihan fisik atau exercise, tapping dan *stretching exercise* seperti *abdominal stretching exercise* (Kurnia wayan, Wandira Eviawati, dan Kasmita Nova 2015).

Exercise atau disebut dengan latihan fisik dapat mengurangi *dysminorrhea* dan aman untuk dilakukan karena tidak terdapat efek samping, *exercise* atau latihan fisik ini hanya mengandalkan efek fisiologis tubuh. *Exercise* dapat memicu tubuh untuk menghasilkan hormone *endorphin* yang dapat membuat pengalihan rasa nyeri sehingga dapat memberikan efek rileksasi dan mengurangi stress sehingga wanita yang mengalami *dysminorrhea* merasa nyaman dan tidak merasakan nyeri berlebihan. Ada beberapa *exercise* untuk mengurangi rasa nyeri *dysminorrhea*, salah satunya adalah dengan cara *abdominal stretching exercise*. Penelitian yang telah dilakukan oleh Salbiah (2010) menunjukkan bahwa *Abdominal stretching exercise* merupakan salahsatu teknik yang efektif untuk mengurangi *dysminorrhea* primer dengan cara peregangan pada bagian perut yang dilakukan kurang lebih selama 10 menit. *Abdominal stretching exercise* ini adalah latihan khusus untuk meningkatkan

kekuaan otot, daya tahan dan fleksibilitas sehingga dapat mengurangi *dysminorrhea* primer pada wanita (Themacare 2010 dalam Salbiah).

Penelitian sebelumnya banyak yang mengungkapkan bahwa *abdominal stretching exercise* dapat menurunkan nyeri *dysminorrhea* saat menstruasi namun faktanya, masyarakat banyak yang tidak mengetahui tentang hal itu sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang pemberian *abdominal stretching exercise* sebelum menstruasi dan saat menstruasi dalam mengurangi *dysminorrhea* primer pada wanita dimana kita akan mengetahui perbandingan pengaruh antara pemberian *abdominal stretching exercise* sebelum periode menstruasi dan pemberian *abdominal stretching exercise* selama atau saat periode menstruasi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah peneliti lakukan pada tanggal 12 November 2017 dengan sasaran yang akan dijadikan sample yaitu Mahasiswi Rusunawa “Sang Surya” Universitas Muhammadiyah Malang yang telah mengalami menstruasi. Pada studi pendahuluan ini peneliti melakukan metode observasi berupa wawancara pada 10 Mahasiswi Rusunawa Putri “Sang Surya” Universitas Muhammadiyah Malang, dari beberapa mahasiswi yang peneliti wawancara terdapat hasil yaitu 8 dari 10 orang mahasiswi berpotensi mengalami nyeri *dysminorrhea* primer. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian tentang pemberian *Abdominal Stretching Exercise* untuk mengurangi *dysminorrhea* primer pada Mahasiswi Rusunawa “Sang Surya” Universitas Muhammadiyah Malang.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah Perbandingan Pengaruh Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* sebelum periode menstruasi dalam menurunkan nyeri *Dysminorrhea* primer pada Mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Bagaimanakah Perbandingan Pengaruh Pemberian *Abdominal Stretching Exercise* Sebelum dan Selama Periode Menstruasi dalam Menurunkan Nyeri *Dysminorrhea* Primer pada Mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bagaimanakah Perbandingan Pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* sebelum periode menstruasi dan selama periode Menstruasi dalam Menurunkan Nyeri *Dysminorrhea* Primer pada Mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbandingan pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* sebelum dan saat periode menstruasi dalam menurunkan nyeri *dysminorrhea* primer pada mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi perbandingan pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* sebelum periode menstruasi dalam menurunkan nyeri *dysminorrhea* primer pada mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang
- b. Mengidentifikasi perbandingan pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* selama periode menstruasi dalam menurunkan nyeri *dysminorrhea* primer pada mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang.
- c. Menganalisa perbandingan pengaruh pemberian *Abdominal Stretching Exercise* sebelum dan selama periode menstruasi dalam menurunkan nyeri *dysminorrhea* primer pada mahasiswi Rusunawa Universitas Muhammadiyah Malang

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan, pengalaman dan wawasan mengenai manajemen penanganan fisioterapi pada kasus *dysminorrhea* primer pada wanita.

b. Lokasi Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi petugas dan masyarakat tentang manajemen penanganan fisioterapi pada kasus *dysmenorrhea* dan juga diharapkan kepada masyarakat dapat menerapkan apa yang disampaikan penulis.

c. Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat memberi manfaat dan menambah perbendaharaan bacaan bagi pembaca serta dapat mengembangkan ilmu pengetahuan terkait manajemen penanganan pasien pada kasus *dysminorrhea* dan diharapkan dapat digunakan sebagai bahan masukan bagi para peserta didik dalam penanganan *dysminorrhea* primer dengan menggunakan *abdominal stretching exercise*.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul	Sample Penelitian	Tahun	Hasil
1	Salbiah	Penurunan Tingkat Nyeri saat menstruasi melalui latihan abdominal stretching exercise	Variabel bebasnya adalah abdominal stretching exercise sedangkan variabel terikatnya adalah penurunan tingkat nyeri haid <i>dysminorrhea</i> Instrument : NRS Jenis penelitian :	2010	Hasil dari penelitian ini menunjukkan skala nyeri sebelum perlakuan (pre) paling banyak ditemukan pada skala nyeri 4-6 dalam katagori nyeri sedang sedangkan skala nyeri setelah perlakuan (

No	Nama Peneliti	Judul	Sample Penelitian	Tahun	Hasil
			<i>Quasi eksperimen(one group pre test – post test design)</i>		post) paling banyak ditemui pada skala nyeri 1-3 dengan katagori nyeri ringan. Berdasarkan uji statistic t test berpasangan didapatkan ada perbedaan signifikan antara skala nyeri sebelum dan setelah melakukan abdominal stretching exercise. Perbedaan pada penelitian ini yaitu peneliti meneliti 2 kelompok sebelum dan saat periode menstruasi.
2	Mia Nurfauziah	Pengaruh latihan abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid (disminore) pada remaja putri di SMK Al Furqan bantarkawung kabupaten Brebes	Variabel bebasnya adalah abdominal stretching exercise sedangkan variabel terikatnya adalah penurunan tingkat nyeri haid (disminore) Instrument : FPS – R (Faces Pain Scale Revised Jenis penelitian : pre eksperiment (one group pretest-posttest design)	2015	Berdasarkan uji wilcoxon diperoleh hasil yang signifikan 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat adanya pengaruh abdominal stretching exercise untuk pengurangan intensitas nyeri disminorea primer pada wanita. Pada penelitian ini menggunakan skala NRS (<i>Numerical Rating Scale</i>)
3	Ratna Yunita Sari	The Effectiveness of Abdominal Stretching Exercise on Menstrual Pain Level in Students of Semester VIII Prodi S1 Nursing University NU Surabaya	Variabel bebasnya adalah abdominal stretching exercise sedangkan variabel terikatnya adalah penurunan tingkat nyeri haid (disminore) Instrument : NRS (Numerical Rating Scale) Jenis penelitian : Pre Experimental (One – group pre – post test	2017	Berdasarkan hasil penelitian dengan uji statistik Wilcoxon dengan hasil yaitu didapatkan 15 respon dengan memiliki tingkat nyeri sedang sebanyak 55,3 % sebelum melakukan abdominal stretching exercise, sedangkan sisanya memiliki tingkat nyeri ringan

No	Nama Peneliti	Judul	Sample Penelitian	Tahun	Hasil
			design).		sebanyak 46,7 % setelah melakukan <i>abdominal stretching exercise</i> . Sehingga didapatkan hasil bahwa <i>abdominal stretching exercise</i> mampu menurunkan tingkat nyeri saat menstruasi. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>Quasi eksperimental two group pretest-posttest</i> meneliti dua kelompok sebelum dan saat periode menstruasi.
4	Magista Vivi Annisa (2015)	The Effect Of Exercise On Primary Dysmenorrhea	Variabel Bebas : Exercise Variabel Terikat : Primary Dysmenorrhea Instrument : tidak disebutkan Jenis penelitian : tidak disebutkan	2015	Exercise atau olahraga dapat menurunkan intensitas nyeri dan durasi nyeri pada penderita disminore primer. Pada penelitian ini meneliti tentang <i>abdominal stretching exercise</i> sebagai salah satu latihan fisik untuk menurunkan nyeri <i>dysminorrhea</i> primer.
5	Ni wayan kurnia W W, Eviawati Wandira, Nova Kasmita	Efektifitas paket pereda terhadap intensitas nyeri disminore pada remaja di SMP Negeri 1 Simpuro kabupaten Hulu Sungai Selatan (2015)	Variable bebas : paket pereda (terapi kombinasi air putih dan abdominal stretching exercise) Variable terikat : intensitas nyeri dismonire Instrumen : <i>Numerical RatingScale</i> (NRS) Jenis Penelitian : Quasi Semi Eksperimental Design Pretest Posttest Design.	2015	Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa intensitas nyeri disminorea sebelum dilakukan paket pereda sebgaiian mengalami nyeri sedang dan intensitas nyeri disminorea setelah dilakukan paket pereda mengalami nyeri ringan. Hasil uji statistik Wilcoxon

No	Nama Peneliti	Judul	Sample Penelitian	Tahun	Hasil
					ada perbedaan dari sebelum dan sesudah menggunakan paket pereda dalam menurunkan nyeri disminore pada remaja di SMP Negeri 1 Simpur Kabupaten Hulu Sungai Selatan. Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian Quasi eksperimental two group pretest – posttest design yaitu 2 kelompok yang dimana diberikan perlakuan <i>abdominal stretching exercise</i> sebelum dan saat periode menstruasi.

Tabel 1.1 : Keaslian Penelitian